

Ostegratineret sej med bagte tomater

Tilberedningstid: 25 min.

Personer: 2

Du skal bruge:

- Ca. 250 g. sejfilet (fersk eller frossen)*
- 2 skiver ost
- 250 g tomater
- 200 g frossen helbladet spinat
- 200 g. pasta

* anvendes frossen variant skal denne være optøet inden tilberedning



Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 200 grader.
- Læg sejfileterne i to portioner på en bageplade med bagepapir
- Krydr med salt og peber og læg en skive ost oven på hver sejfilet
- Halver tomaterne og læg dem ved siden af fiskene. Krydr med salt og peber.
- Bag fisk og tomater i 10 min.
- Grill derefter i 2 min.

- Kog pastaen som angivet på emballagen. De sidste 3 min. tilsættes den frosne spinat, som koges med.
- Hæld pasta og spinat til afdrypning i en sigte. Tilsæt 1 spsk. olie og vend rundt. Krydr med salt og peber.
- Server spinatpasta med ostegratineret sej og bagte tomater.